

ピラティス指導に活かす為に必要な機能解剖学Ⅱ

～解剖学を学ぶことはエクササイズを引き出しを無限に増やしていくことです～

一般的な解剖学の講座ではなく、ピラティスエクササイズの解剖学的根拠を解説いただきます。
インストラクターとして、より実践に役立つ講座となっております。

講座概要

側臥位編	2019年12月15日
背臥位編Ⅱ	12月22日
四つ這い編	2020年1月19日
立位	3月15日
座位	日程調整中

講師紹介

山本 尚司

理学療法士
ジャイロキネシストレーナー
一般社団法人フィジオ運動連鎖
アプローチ協会代表理事



解剖学2018の様子

1. 姿勢評価のバリエーションがふえる

正しい姿勢評価無くして、プログラムに組み込むエクササイズの種類も、クライアントに有効なモディフィケーションもできません。このような姿勢・動きになった原因を解剖学を元に理解をする。日頃の生活習慣（スポーツ歴・仕事・趣味）・癖などのヒアリングも必要です。

2. 左右差がひとめでわかるようになる

正しく動いてもらう為には、クライアント自身が癖を知り、気づいてもらう必要があります。そこに気づくことができれば、姿勢矯正のエクササイズのみ

効果をあげる60%の仕事は終了します。逆に言えば、自身の状態を気づかせてあげられなければ、エクササイズの効果は半分以下になるということです。

3. ピンポイントタッチングができるようになる

筋肉の起始・停止はもちろん、筋肉のもっとも収縮する場所を知ること、そこをクライアントに理解させること。その為に、筋肉の収縮の場所を**ピンポイントでタッチング**、**ツール（スモールボール・バランスボール等）**を使います。



日 時：2019年9月15日（日）～2020年3月15日（日） 月1回 全7回 日曜日

時間 13:30～17:30（13:10 受付開始） ※全日程共通

講 師：山本 尚司 理学療法士 アシスタント 塚田 琴絵 健康運動指導士

場 所：Dr.KAKUKOスポーツクリニック サロン 東京都渋谷区猿樂町9-8-112

定 員：10名（全日程受講者優先）

持 ち 物：筆記用具

対 象：①JAPICA卒業生 ②一般

受講料金：単発申込みのみ受付中

①16,500円（税込） ②18,700円（税込） ※消費税率引き上げの為、金額変更しております。

申込方法：JAPICAホームページのWEB申し込みフォームにてお申込み下さい

<http://pilates.co.jp/japica/workshop/>

当講座は定員になり次第締切とさせていただきます。

キャンセルポリシー：講座初日の14日前～8日前：参加費の50%

講座初日の7日前～2日前：参加費の70%

講座初日の前日～当日：参加費の100%

※返金の際の振込手数料は申込者負担となります。